

# Enrollado de Pescado Asado Crujiente y Ensalada

Meal Components: Vegetable - Dark Green, Vegetable - Red / Orange, Vegetable - Other, Grains, Meat / Meat Alternate

Main Dishes, Sandwiches, F-13r

Ingredients	50 Porciones		100 Porciones		Directions
	Weight	Measure	Weight	Measure	
* Repollo rojo fresco, rallado	3 lb 2 oz	1 gl 1 taza	6 lb 4 oz	2 gl 2 tazas	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Combine el repollo rojo, repollo blanco, zanahorias, col chino "Bok Choy", cilantro y vinagreta balsámica para hacer la ensalada.</li> <li>2. El Punto Crítico de Control: Enfríe a 41 ° F o menos dentro de un periodo de 4 horas. Cubra y refrigere hasta que esté listo para ser servido.</li> </ol>
* Repollo blanco fresco, rallado	3 lb 2 oz	3 cuarto gl 1 taza	6 lb 4 oz	1 gl 2 1/2 cuarto gl	
* Zanahorias frescas, ralladas	3 lb 2 oz	2 qt 2 tazas	6 lb 4 oz	1 gl 1 cuarto gl	
*Col china "Bok Choy" fresca, cortada en rodajas Juliana (tiras muy reducidas 1/8")	1 lb 8 oz	1 cuarto 1 taza	3 lb	2 cuarto gl 2 tazas	
Cilantro fresco, picado		1 taza	3 oz	2 tazas	
Vinagreta balsámica ligera		1 cuarto 2/3 taza		2 cuarto gl 1 1/3	

Filetes congelados de Tilapia, descongelados (porciones de 4 oz)	12 lb 8 oz	50 piezas	25 lb	100 piezas	<p><b>3.</b> Coloque las porciones de Tilapia en una bandeja de hornear (18 "x 26" x 1 ") forrada con papel de hornear (pergamino) y ligeramente cubierto con aceite antiadherente en aerosol. Para 50 porciones, utilice 2 bandejas.</p>
Aceite de oliva extra virgen		1/2 taza		1 taza	<p><b>4.</b> Cepille la Tilapia con aceite y espolvoréelas con el condimento sin sal.</p>
Mezcla de condimentos Chile-Lima sin sal	2 oz	1/2 tazas 2 cda	4 oz	1 1/4 taza	<p><b>5.</b> Hornee: Horno convencional: 375 ° F durante 12 minutos. Horno de convección: 375 ° F durante 9 minutos. Cuando termine, el pescado se escamara fácilmente con un tenedor. Puntos Críticos de Control: Caliente a 145° F o más durante al menos 15 segundos.</p> <p><b>6.</b> Punto Crítico de Control: manténgalo a 135 ° F o más alto.</p>
* Lechuga Romana fresca, contadas en rodajas Juliana	1 lb 10 oz	3 cuarto gl 1/2 taza	3 lb 4 oz	1 gl 2 1/4 cuarto gl	<p><b>7.</b> Coloque ¼ de taza de lechuga en una tortilla. Corte el pescado por la mitad y coloque ambas piezas encima de la lechuga. Agregue un cucharón de 8 onzas (1 taza) de col y una rodaja de aguacate. Exprima el limón encima del relleno.</p>
Tortillas de grano entero, 8" (1.7		50		100	

* Aguacates frescos, en rodajas 1/4"	15 oz	50 rebanadas	1 lb 14 oz	100 rebanadas	
* Limones frescos	10 oz	50 cuartos, aprox. 14 limones	1 lb 14 oz	100 cuartos, aprox. 28 limones	<p>8. Corte los limones en cuartos.</p> <p>9. Corte diagonalmente a la mitad y sívalo.</p> <p>10. Distribuya las porciones de 1 enrollado (dos mitades).</p>

## Notas

### Nuestra historia

Hay muchos beneficios que uno recibe al vivir en Orlando, Florida. La Escuela Secundaria Liberty se dio cuenta de esto cuando se enteró que un "chef" Cocinero local de Universal Studios (Estudios Universales) sería un miembro de su equipo de desafío de receta. En la sesión inicial, el Cocinero discutió la importancia de elegir alimentos saludables y presentó nuevos ingredientes, incluyendo col china, que fue utilizada en la creación de su receta.

La receta también usa tortillas de trigo integrales, para satisfacer la necesidad de ofrecer más granos enteros en la dieta de los niños. Con el personal de la escuela de cocina, el equipo de desafío de receta desarrolló el "Enrollado de Pescado Asado Crujiente y Ensalada". ¡Nuestro equipo está feliz al ver que su receta aparece en este libro de cocina y está seguro de que otros niños disfrutarán de esta delicia crujiente, sabrosa!

### Liberty Middle School

Orlando, Florida

### Miembros del Equipo Escolar

Profesional de Nutrición de la Escuela

Sharon Springer

**Chef:** Ed Colleran (Executive Sous Cocinero, Estudios Universales)

**Miembro de la Comunidad:** Sarah Thornquest (Profesor de Educación Física)

**Estudiantes:** Joshua A., Tyler W., Kimberly A., Shalima D. y Priscilla R.

\*Vea la Guía de Mercado de información para compra de alimentos que cambiará durante la preparación o cuando haya una variación de los ingredientes.

1/2 Enrollado (una mitad) proporciona: 1 1/4 oz de equivalente de carne, 1/8 taza de vegetales verde oscuro, 1/8 taza de vegetales rojo/naranja, 3/8 de taza de otros vegetales y 3/4 oz de equivalente de granos.

El ingrediente de grano en esta receta debe cumplir con los criterios de granos enteros del Servicio de Alimento y Nutrición.

Marketing Guide		
Food as Purchased for	50 Porciones	50 Porciones
Repollo rojo	3 lb 12 oz	7 lb 8 oz
Repollo blanco	3 lb 8 oz	7 lb
Zanahorias	3 lb 12 oz	7 lb 8 oz
Bok choy (repollo chino)	2 lb	4 lb
Lechuga romana	2 lb 8 oz	5 lb
Aguacates	1 lb 8 oz	3 lb
Limonas	14	28

Serving	Yield	Volume
1 enrollados (dos mitades) proporciona: 2 3/4 oz de equivalente de carne, 1/4 taza de vegetales verde oscuro, 1/4 taza de vegetales rojo/naranja, 7/8 de taza de otros vegetales y 1 1/2 oz de equivalente de granos.	<b>50 Porciones:</b> aproximadamente 31 lb 8 oz	<b>50 Porciones:</b> aproximadamente 4 galones 50 enrollados
	<b>100 Porciones:</b> aproximadamente 63 lb	<b>100 Porciones:</b> aproximadamente 8 galones 100 enrollados

Nutrients Per Serving					
Calorías	341.64	Grasa saturada	1.5 g	Hierro	2.55 mg
Proteínas	28.83 g	Colesterol	50.42 mg	Calcio	69.44 mg
Carbohydrate	36.67 g	Vitamina A	6406.03 IU	Sodio	540.54 mg
Grasa total	10.1 g	Vitamina C	46.48 mg	Fibra dietetica	5.74 g